

QUICHE AUX ÉPINARDS ET AUX PIGNONS

Pour la pâte

80g de farine

1/2 c. à c. de sel

250ml de lait de soja non sucré

30g de levure maltée en paillettes

3 c. à s. de fécule de maïs

7cl de vin blanc sec

Garniture

500g d'épinards frais

quelques champignons de paris, ou une grosse lépiote élevée, en lamelles

1 petit oignon haché

30g de pignons

un trait de vin blanc sec

sel-poivre-muscade

1 tomate en quartiers

1 c. à s d'huile de tournesol

Dans une poêle, rissolez l'oignon et les champignons, et ajoutez par-dessus les épinards lavés et équeutés. Ajoutez un trait de vin, du sel, du poivre et de la muscade et laissez cuire à feu doux.

Mélangez dans une jatte la farine, la semoule de maïs, le sel et la levure, et versez en fouettant le lait de soja et le vin.

Disposez les légumes cuits, ainsi que les quartiers de tomates, sur un moule à tarte préalablement huilé, et versez par-dessus la pâte. Parsemez de pignons et enfournez dans un four préchauffé à 200°, pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.